

Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Ondráková Alena

**Psychologické aspekty sportovního trénování dětí a
mládeže**

**Psychological aspects of athletic training of children and
adolescents**

Praha 2017

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, PhDr. Evě Šírové, PhD., za cenné rady, připomínky, ochotu a rychlou komunikaci při vedení mé bakalářské práce.

Také bych ráda poděkovala Pavle Tefelnerové za konzultace ohledně empirické části práce a její velkou podporu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného či stejného titulu.

V Praze dne 26.7.2017

.....

Alena Ondráková

Abstrakt

Klíčová slova

Téma bakalářské práce se vztahuje k problematice psychologie sportu u dětské populace. Jejím ústředním tématem jsou psychologické aspekty sportovního trénování dětí a mládeže. Nejprve je popsán sport a jeho specifika u dětské populace, důraz je kladen také na význam bio-psycho-sociální úrovně sportu. V následujících kapitolách je popsána motivace ke sportu, včetně podrobné analýzy jednotlivých motivů, které děti ke sportování vedou. Dále jsou popsány důvody, kvůli kterým děti nejčastěji sportovní kariéru ukončují. Je zde popsán také specifický vztah mezi sportovcem a trenérem, na který navazuje kapitola o možnostech efektivního trénování dětí.

V návaznosti na předkládaná zjištění byla navrhována experimentální studie, jejímž cílem je zjistit, jak měřit motivační faktory ke sportování dětí v ČR. Pro tyto účely byl navrhnout a vytvořen inventář pro měření motivačních faktorů. Cílem práce je sumarizovat teoretické poznatky o uvedené problematice a rozšířit dosavadní poznání o motivaci dětí ke sportování.

Klíčová slova:

výkonová motivace, sport, sportovní trénování, měření motivačních faktorů, děti

Abstract

Key words

The topic of the project is linked with sport-psychological issues in children's population. The main topic includes various psychological aspects of coaching children and young individuals. Firstly, sport and its specifics are described related to the children population with a focus on bio-psycho-social part. Motivation for sport with an incorporated analysis of the specific motives which lead children to participate in sport, is being discussed in the following chapters. Furthermore, the children's reasons for discontinuing their sport participation are characterized. One of the chapters investigates coach-athlete relationship in general, and is followed by a chapter examining possibilities of effective children's coaching. In relation to previous research papers, an experimental study has been designed which aims to explore the potential ways of measuring of motivational factors of children's participation in sport in the Czech Republic. For this purpose, an inventory measuring motivational factors has been created. The aim of the project is to summarise a theoretical knowledge of this area and further the knowledge into children's population and their participation in sport.

Key words:

Performance-related motivation, sport, sport coaching, motivational factors measurement, children

Obsah

Úvod	7
LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST	9
1. Sport a jeho význam pro rozvoj dítěte.....	9
2. Sportovní trénování dětí a mládeže.....	12
2.1 Motivace dětí k účasti při sportovních aktivitách.....	12
2.2 Osobnost trenéra a osobnost sportovce	23
2.3 Efektivní práce se sportující mládeží	24
2.4 Důvody ukončování sportovní kariéry dětí	25
NÁVRH VÝZKUMU	29
1. Cíl projektu	29
2. Tvorba inventáře.....	29
2.1 Operacionalizace motivačních faktorů	30
2.2 Struktura dotazníku	30
2.3 Formálně - analytické zpracování inventáře.....	31
3. Výzkumné otázky.....	32
4. Hypotézy	32
5. Metody sběru dat	33
6. Výzkumný soubor	33
7. Způsob sběru dat	33
8. Způsob zpracování dat	34
9. Diskuse	34
ZÁVĚR	36
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	37
Přílohy	42

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá vybranými psychologickými aspekty sportovního trénování dětí s důrazem na hlavní motivy, které ke sportování dětí vedou. Psychologie sportu je aplikovaná disciplína spojovaná především s profesionálními sportovci, velká část sportovní populace je však tvořena dětmi. Je důležité, aby trenéři, kteří svoji práci dělají často nad limit svého zaměstnání a z vlastního zájmu, měli přehled o problematice psychologie sportu a mohli tak využívat některé poznatky pro práci s dětským kolektivem. V životě dítěte má osobnost trenéra někdy větší význam, než si sám uvědomuje: je pro něj vzorem a ideálem. Jeho role je specifická kamarádkým přístupem a stejným zájmem, se kterým se mohou identifikovat. Zároveň je žádoucí, aby měli o psychologii sportu povědomí rodiče, kteří mohou motivaci dětí sportovat zásadně ovlivnit. Sport a s ním spojené zážitky, zkušenosti či vztahy s ostatními dětmi mají vliv na zdravý psychický i fyzický vývoj dítěte, na jeho sebepojetí a osvojení si zdravého životního stylu.

Cílem této práce je shrnout poznatky z psychologie sportu dětí s důrazem na motivaci ke sportování a důvody ukončování sportovní kariéry. Vztah mezi sportovcem a trenérem má svoje specifika, která jsou popsána v samostatné kapitole. Důraz je kladen také na způsoby efektivního trénování dětí. Práce je rozdělena do dvou částí, první část práce je literárně přehledová, obsahující teoretické poznatky z dané oblasti. Druhá část práce obsahuje návrh výzkumu.

První kapitola pojednává o sportu a jeho významu pro rozvoj dítěte. Popisuje jeho pozitivní aspekty na zdravé dítěte: zdůrazňuje bio-psycho-sociální prospěšnost pohybové činnosti a uvádí pravidelné sportování jako možnou prevenci degenerativních onemocnění či obezity.

Druhá kapitola je zaměřena na sportovní trénování dětí a je rozčleněna na několik podkapitol. Ústředním tématem je motivace dětí ke sportu. Je zde uvedeno pět nejčastějších motivačních faktorů, které v zahraniční studii uvádí Bailey, Cope a Pearce (2013). Jednotlivé faktory: vnímání vlastní kompetence, zábava a radost, vliv rodičů, učení se novým dovednostem, přátelé a vrstevníci jsou podrobně rozpracovány. Dále je zde popsán specifický vztah mezi trenérem a sportovcem a v návaznosti na to jsou uvedeny způsoby jejich efektivní spolupráce. Na závěr jsou zmíněny důvody ukončování sportovní kariéry dětí, zahrnující stres a úzkost při sportování dětí a syndrom vyhoření.

Druhá část práce vychází z poznatků teoretické části a obsahuje návrh výzkumu. Hlavním cílem této empirické části práce je zkoumat možnosti měření motivačních faktorů sportování dětí v ČR. V současné době neexistuje standardizovaný dotazník pro zkoumání motivace dětí ke sportu, proto je součástí návrhu výzkumného šetření postup vytvoření inventáře, který by dané faktory měřil. Dalším krokem je pak samotné zkoumání motivačních faktorů u sportujících českých dětí.

LITERÁRNĚ PŘEHLEDOVÁ ČÁST

1. Sport a jeho význam pro rozvoj dítěte

Dětem a mládeži se nabízí mnoho alternativ, jak trávit volný čas. V současné době existuje mnoho forem zábavy a relaxace a jejich výběr je velmi individuální. Sport, respektive pohybové aktivity by však měly být součástí života každého člověka vzhledem k jeho pozitivním účinkům na zdraví a dlouhý život. V této souvislosti se zdá být ještě více žádoucí vést děti k pohybovým aktivitám již od útlého věku a nabízet jim alternativy k trávení času na internetu nebo u počítačových her. Jako základní forma vedení dětí k pohybu a sportování se jeví povinná tělesná výchova v rámci školního vzdělávání. Slepíčka (2006) zdůrazňuje **bio-psycho-sociální prospěšnost sportu** a stejného názoru je i české školství, které zařazuje tělesnou výchovu do povinné školní docházky. Také Evropská komise (2007) uvádí pozitivní aspekty pravidelného sportu v dětství, mimo jiné možnost osvojit si dovednosti, které posílí kondici a zároveň upevní dobrý zdravotní stav. Vyzdvihuje také pochopení pravidel hry, které obnáší fair play, zodpovědnost a respekt vůči druhým, toleranci, vědomí vlastního těla či sociální vědomí v souvislosti se skupinovými sporty. Tyto aspekty jsou důvodem, proč je tělesná výchova zařazena do školního vzdělávacího systému po celém světě. Podle Hardmana a Marchalla (2005) je tělesná výchova na 81% základních školách povinná a na 19 % nepovinná (celosvětově). Význam tělesné výchovy ve školách uznávají všechny evropské země, a proto je tento předmět povinný pro primární a nižší sekundární vzdělávání na celém evropském kontinentu (Evropská komise, 2007). Přínos má pro děti pohybově nadané, které se mohou dále rozvíjet a zlepšovat, ale hlavně pro děti, které jsou hypoaktivní, a proto potřebují aktivizovat a k fyzické aktivitě cíleně vést. U této skupiny dětí je větší riziko vzniku pocitu méněcennosti, proto je nutné zvolit správné hodnotící normy, ideálně takové, které oceňují individuální zlepšení dítěte a nestaví hodnocení na vzájemném porovnávání dětí (Ryba, 1998).

V současnosti děti často tráví volný čas hraním počítačových her, sledováním televize či jinou formou pasivní zábavy. Některé hry lze považovat za přínosné: rozvíjejí jemnou motoriku, kreativitu nebo trénink paměti. Na druhou stranu je však nutné připustit si také negativa pasivního přijímání obrovského množství informací a podnětů, které dítě bez přemýšlení vnímá a nemusí vynaložit téměř žádnou vlastní intenci. Je pochopitelné, že v dnešní době nelze děti od moderních technologií zcela izolovat. Vzhledem k ostatním vrstevníkům by byly znevýhodněny až handicapovány. Přesto by jim měly být dávány

hranice, jak často mohou na internetu a jiných digitálních médiích být a co tam mohou dělat. Je třeba dětem nabízet takové aktivity, které je zaujmou a budou mít z jejich provozování radost. Mohou to být různé zájmové kroužky, skupinové činnosti a v neposlední řadě sport. Také naše Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) reaguje na negativní aspekty pasivního trávení volného času dětí a spolupodílí se na vzniku některých projektů podporujících sportovní činnost ve školách i mimo ně. Jedná se například o projekt *Sportovní liga základních škol o Pohár Ministerstva školství* nebo *Den otevřených sportovišť*. Cílem těchto projektů je přivést děti k pravidelnému pohybu a preventivně tak předcházet civilizačním chorobám.

Jak již bylo zmíněno, pohyb, resp. sport má zdravotní funkci pro vývoj dítěte, zároveň má socializační funkci, která děti učí vzájemné komunikaci, spolupráci a toleranci. Je to způsob trávení volného času a zároveň vhodná forma zábavy. Sport má svoji významnou funkci při budování sebevědomí, což je pro děti a dospívající důležitý prvek vývoje. Ačkoli je sportování přirozeně spojeno s konkurencí až agresivitou, jeho důležitou funkcí je obyčejná radost z pohybu, posilování fyzické i psychické odolnosti či příjemný pocit fyzického vyčerpání a úleva po tréninku (Sekot, 2003).

Sportování bývá kromě námahy spojováno také s příjemnými pocity. Příčinou je vylučování hormonů endorfinů z hypofýzy při fyzické zátěži. Jedná se v podstatě o jakési vnitřní opiáty, které nejen že navozují pocity štěstí, ale také způsobují tlumení pocitů bolesti, které mohou při sportování nastat. Jsou lidé, kteří mají tendenci být závislí na vylučování endorfinů při sportu, proto potřebují pravidelný trénink. Pokud ho nemají, mohou mít podobné abstinenční příznaky, jako mají například narkomani. Mezi další hormony, které se při sportování vylučují, patří katecholaminy. Jejich funkcí je dodat svalům při zvýšené zátěži dostatek energie. Je zřejmé, že vylučování hormonů při sportu má pozitivní dopad nejen na dospělé sportovce, ale také na děti, které při sportování zažívají pocity radosti, dobré nálady či štěstí, které mají pozitivní vliv na jejich psychiku. (Schreiber, 2004)

Zajímavou paralelu benefitů pravidelného sportování přináší studie z Univerzity v Britské Kolumbii, která ukázala, že aerobní cvičení, při kterém se člověk potí a jeho srdce pracuje více než při běžné zátěži, zvyšuje velikost hipocampu, oblasti mozku, která má na starost verbální paměť a učení, a může tak být považováno za účelný preventivní prostředek proti vzniku demence. U odlišného typu cvičení, jako je například posilování, se stejné výsledky neukázaly. Počet lidí, kteří jsou postiženi demencí, stále roste a podle předpokladů by v roce 2050 mohlo být onemocnění rozšířeno mezi

více než 115 milionů lidí na celém světě (Godman, 2016). Další studii, která poukazuje na souvislost mezi pravidelným cvičením a prevencí demence, vedla Barrientos (2011) na University of Colorado. Tento výzkum byl prováděn na krysách staršího věku. Pokud tyto krysy běhaly v otáčivém kole, netrpěly ztrátou paměti způsobenou infekcemi bakterií *e-coli*. Toto cvičení zřejmě pomáhá na funkci hipocampu, stejně jako u studie z Britské Kolumbie.

Uvedené studie jsou zde vybrány pouze jako zlomek pozitivního přínosu pro zdraví lidí a vzhledem k závažnosti **degenerativního onemocnění demence** (Alzheimerova choroba, Huntigtonova choroba atd.) sport představuje důležitý motiv, proč vést lidi ke sportu už od útlého věku. Stejně důležitý je sport jako **prevence obezity**, kterou v dnešní době trpí čím dál více dětí. Rostoucí výskyt dětské obezity a její současná zdravotní rizika odůvodňují rozsáhlé snahy o prevenci. Goran, Reynolds & Lindquist (1999) uvádějí, že je vztah mezi fyzickou aktivitou a prevencí obezity kontroverzní, přesto předpokládají preventivní účinky sportování tím, že fyzická aktivita zvyšuje energetický výdej a vede ke správné látkové přeměně v těle. Jako vhodnou intervenci doporučují sport v rámci rodiny a školy. Na druhou stranu jsou sporty, kde je riziko obezity větší než u běžné populace. Například Malina et al. (2007) se zabýval nadváhou a obezitou u hráčů amerického fotbalu ve věku 9 - 14 let. Při srovnání BMI amerických fotbalistů s jejich vrstevníky byla první skupina častěji ohrožena tímto onemocněním. Druhým extrémem jsou pak **poruchy příjmu potravy**, které se vyskytují častěji u dívek. Jedná se o sporty, jako je například balet, moderní gymnastika či krasobruslení, kde je nízká váha podporována až vyžadována. Herbrich, Pfeiffer, Lehmkuhl a Schneider (2011) zkoumali poruchy příjmu potravy v souvislosti se sportem – konkrétně u baletek ve věku 13-20 let. Ve studii byly srovnávány tři skupiny: experimentální skupina zastoupena baletkami a dvě kontrolní skupiny – pacientky s diagnózou mentální anorexie a zdravé dívky, které sport aktivně neprovozují. Předpokladem výzkumníků bylo, že baletky budou mít oproti kontrolní skupině nesportujících dívek vyšší procento rizika poruchy příjmu potravy, což se jim také potvrdilo. Na druhou stranu uvádí, že vyšší riziko poruchy příjmu potravy u této skupiny nelze generalizovat z výsledků na takto malém souboru (výzkumu se účastnilo 52 baletek).

2. Sportovní trénování dětí a mládeže

Sportovní trénování dětí a mládeže v rámci organizovaných celků chápeme jako sportování dětí, které je na závodní úrovni. Jedná se o pravidelnou sportovní aktivitu, trénink, který vede trenér pod sportovním klubem či oddílem. Cílem je dosažení zlepšení v dané oblasti a zvýšení výkonu sportovce. V následujícím textu bude sportování dětí chápáno v tomto smyslu. Kromě tohoto pojetí lze rozlišit také rekreační sport a sportování v rámci školního vzdělávání.

Sportovní psychologie je obor, který pracuje mimo jiné se zkoumáním osob a jejich chováním v různých sportovních a cvičebných prostředích (Gill & Williams, 2008). Neméně důležitá je oblast uplatnění těchto poznatků v praxi při pomoci řešit některé problémy sportovců. Mezi takové problémy lze řadit zvýšení výkonnosti, lepší zvládání stresu, vyrovnávání se s neúspěchem, spolupráce při týmovém sportování, zlepšení koncentrace či ztráta radosti ze sportu. Uvedené problémy se týkají spíše profesionálních sportovců, ale aplikovat se dají i u rekreačních a dětských sportovců. Trenéři dětí a mládeže anebo učitelé tělesné výchovy ve škole mohou poznatky psychologie sportu využít tak, aby děti motivovali ke sportu, naučili je mít radost z aktivity, sdílet týmového ducha a ukázat jim sport jako důležitou součást zdravého životního stylu.

2.1 Motivace dětí k účasti při sportovních aktivitách

Z psychologického hlediska je zajímavé, jak myšlení, chování, citění nebo učení ovlivňuje účast jednotlivců při sportu. Je zřejmé, že velkou roli hraje motivace, která se mění podle cíle, kterého chce sportovec dosáhnout. Profesionálního sportovce bude motivovat zvyšování vlastní výkonnosti, touha překonat sám sebe a zvítězit. Rekreační sportovec může mít jako motivaci zábavu, setkávání s přáteli nebo jednoduše snahu udržet se v kondici. Slepíčka a Slepíčková (2002) uvádí, že se téměř tři čtvrtiny mládeže české populace věnuje některé ze sportovních aktivit, ne však pravidelně.

V oblasti sportu je obvykle potřebou něco nového se naučit, zlepšit své dovednosti, být lepší než ostatní, překonat sám sebe. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) chápou potřebu pohybu jako základní biologickou potřebu nejen lidí, ale všech živých organismů. Je však proměnlivá vzhledem k věku, tělesným a duševním stavům člověka a také v souvislosti s jeho návyky.

Sport přináší kromě hezkých pocitů při překonávání vlastních limitů nebo vítězství také spoustu odříkání. Trénink není jen zábava, je to tvrdá práce, a proto je téma motivace velmi aktuální. Jak to, že někteří lidé dokážou pravidelně trénovat i přes bolest, nedostatek času či špatné počasí, zatímco jiní lidé mají tendenci sportování při sebemenší příležitosti vzdát? Porozumět motivům, které vedou sportovce k výkonům, může být přínosné i pro práci s dětskými sportovci, proto je mu věnován prostor v mnoha výzkumech i v této práci.

Speciálním typem je **motivace výkonová**, která je pro sportovní prostředí zásadní. Předpokladem je, že lidé jsou motivováni dosahováním úspěchu a zlepšováním svých výkonů (Blatný et al, 2010). Míra výkonové motivace je u lidí odlišná a její různorodé projevy lze sledovat už u dětí. Na formování výkonové motivace u dětí má vliv především rodinné prostředí, škola a různé zájmové kroužky. Obecně existují zde dva hlavní aspekty výkonové motivace: dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Existuje mnoho faktorů, které mají na vývoj výkonové motivace vliv. McClelland (1978) se ve svých výzkumech výkonovou motivací zabýval a došel k závěru, že se začíná formovat již v dětství. Za základní faktory považuje:

- Přístup rodičů – pochvaly a povzbuzování, podpora při vytrvalosti či podpora hledat kreativní řešení
- Názory rodičů na školní a pracovní úspěch – hodnoty, které přejímají děti od svých rodičů
- Výkonová témata v pohádkách a jiné literatuře pro děti

Z těchto závěrů lze usuzovat, že kromě obecně uznávaných psychologických faktorů je zásadní také sociálně kulturní kontext, který má vliv na motivaci dětí podílet se na sportovních aktivitách. Velmi důležitá je také role trenéra, jehož chování a způsob tréninků by měly korespondovat s potřebami mladých sportovců. Studie ukázala mnoho dalších faktorů, které usnadňují zapojení dětí do sportovních aktivit. Mezi ně patří podporující rodina, dostupnost sportovních klubů nebo vytvoření přiměřeného učicího prostředí. Bohužel ne všechny děti mají v této oblasti stejné možnosti. Pro jednotlivé sportovní odvětví se motivační faktory mohou lišit. Pelletier et al. (2001) popisují studii zaměřenou na plavce. V ní se ukázalo, že u plavání zůstávaly spíše děti, jejichž trenéři měli aktivní přístup, než děti, které jejich trenéři méně podporovali a povzbuzovali a jejich vedení bylo spíše řídicí a autokratické. Obecně jsou více demotivované děti, které mají zkušenost s trenérem podporujícím interní rivalitu v týmu a trestajícím hráče za chyby. Zároveň negativně vnímají trenéra, který nadřazuje nejtalentovanějším hráčům v týmu oproti ostatním.

Vnější motivací pro sportování dětí je výhra: ve formě prestiže, kterou vítězství přináší, ocenění a uznání od ostatních, nebo hmotné ceny. Ukazuje se však, že to není hlavním motivem. Pro děti je zásadnější právě vnitřní motivace, díky které mají dobrý pocit ze sebe samých a z vlastní kompetence (Weinberg, 2003).

Pro motivaci ke sportu dnes existuje mnoho teorií, vzhledem k rozsahu práce uvádím pouze jejich stručný přehled:

Teorie motivace kompetencí - Competence Motivation (Harter, 1981). Podle této teorie je dosažení motivace jedince založeno na vnímání vlastní kompetence. Vnímání kompetence podpořené úspěšným výkonem v dané oblasti je kritickým determinantem pro následnou motivaci při zapojení se do sportu,

Teorie cíle - Achievement Goal (Nicholls, 1984) je založena na předpokladu dvou zaměření osobnosti: orientované na úkol nebo orientované na ego. Sportovci, kteří jsou orientováni na úkol, mají jako hlavní motivaci radost, kterou jim sportovní činnost přináší. Dávají přednost úkolům, díky kterým se mohou zlepšovat, proto si volí mírně obtížnější cíle. Sportovci orientovaní na ego upřednostňují úkoly spíše snazší, díky kterým vypadají ve srovnání s druhými dobře. Obdiv druhých je pro ně zároveň motivací.

Teorie sebeurčení - Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985). Cílem této teorie je vysvětlit, jak je vnitřní motivace ovlivněna vnějšími silami. Předpokladem jsou vrozené tendence člověka k co nejlepší sebe-regulaci, kompetenci a začlenění. Tyto procesy pak závisejí na uspokojení tří potřeb: kompetence, sounáležitosti a autonomie.

Model sportovního závazku - Sport Commitment model (Scanlan et al., 1993) byl navržen tak, aby zkoumal důvody pokračování účasti jedinců v konkrétním sportu. Člení závazek ke sportu na pět klíčových faktorů: úroveň zábavy, alternativy, osobní investice, sociální omezení a příležitosti k zapojení se do sportu.

Model očekávané hodnoty - Expectancy-Value model (Eccles & Harold, 1991) je založen na předpokladu, že volba jednotlivců, jejich vytrvalost, výkon a úsilí mohou být ovlivněny jejich přesvědčením o tom, jak dobře budou danou činnost dělat.

V současné době není k dispozici nástroj pro měření motivace dětí ke sportu. Pro dospělé existuje *Sportovní motivační škála – Sport motivation scale (SMS)*, kterou publikoval Pelletier (1995). Tato škála byla několik let používána, ale později byla vystavena kritice, proto v roce 2012 prošla revizí a byla pojmenována SMS II. Obsahuje šest subškál, které popisují formu směřování motivace jedince: vnitřní (intrinsic), integrovaná

(integrated), ztotožněná (identified), introjиковaná (introjected), vnější (external), a demotivovaná (amotivated) (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci a Ryan, 2013).

V dnešní době je obecně přijímán názor, že sportování a další fyzické aktivity již od nízkého věku jsou důležité pro rozvoj základů vnímání sportování jako zdravé a celoživotní aktivity. Základním předpokladem pro zdravý fyzický i psychický vývoj dítěte je pozitivní přístup ke sportu. Pro psychologii je zajímavé zkoumat faktory, které motivují děti účastnit se sportovních aktivit a setrávat v nich. Bailey, Cope a Pearce (2013) se pokusili shrnout nejčastější motivy dětí ke sportování. Analyzovali literaturu a databáze zaměřené na sport a motivaci dětí a vyšlo jim pět nejčastějších motivačních faktorů:

1. Vnímání vlastní kompetence
2. Zábava a radost
3. Vliv rodičů
4. Učení se novým dovednostem
5. Přátelé a vrstevníci

V následujících subkapitolách jsou podrobněji rozpracovány jednotlivé motivy dětí ke sportování podle této studie (Bailey, Cope & Pearce, 2013).

2.1.1 Vnímání vlastní kompetence

Už od dětství je na jedince kladen tlak na to být úspěšný: mít dobré známky, dosahovat dobrých výsledků v různých soutěžích, umět hrát na hudební nástroj či uspět ve sportu. Podle Harterové (1981) je vnímání vlastní kompetence spojené s úspěšným výkonem v určité oblasti kritickým determinantem motivace lidí k podílení se na nějaké činnosti. Jinými slovy, pokud se jedinec cítí ve sportu schopný, je pravděpodobnější, že u sportovní aktivity setrvá. Naopak, pokud se necítí dostatečně kompetentní v určitém sportu, spíše s ním přestane.

Autorka se ve svojí teorii kompetence motivace snaží popsat, vysvětlit a předpovědět důvody motivace k zapojení se do určitých oblastí. Vytvořila *Škálu vnímané kompetence pro děti*. Škála obsahuje tři domény kompetence, které jsou v dotazníku zastoupeny podškálami: **kognitivní kompetence** (školní výsledky, inteligence, dobrý pocit z výkonu ve třídě), **sociální kompetence** (mít přátele, být oblíbený mezi dětmi, být důležitou součástí kolektivu) a **fyzická kompetence** (být dobrý ve sportu, snadno se učit nové venkovní hry a preference sám se sportu účastnit, než se na ostatní jen pasivně dívat). Čtvrtou podškálou v dotazníku je **sebeúcta**. Tato podškála ukazuje, zda je dítě spokojeno samo se sebou,

s tím jaké je a jak se chová a obecně, zda se považuje za dobrého člověka. Škála je určena pro děti od 3. do 9. třídy základní školy (Harter, 1982). Pro menší děti (žáky 2. třídy základní školy a mladší) vytvořila autorka podobnou, ale obrázkovou škálu - *Obrázková škála vnímané kompetence a přijetí pro malé děti*. Měří se zde také čtyři oblasti kompetence: **vnímaná kognitivní kompetence** (školní výsledky), **vnímaná fyzická kompetence** (sport a hra), **vnímané přijetí ze strany vrstevníků** a **vnímané přijetí matkou**. Škála je přizpůsobená zvláště děvčatům i chlapcům tak, aby odpovídala genderovým specifickým obou pohlaví. Harterová, (1981) uvádí, že dítě s pozitivní sebeúctou je zároveň takové, které je orientováno vnitřní motivací. Takové dítě dává přednost vyřešit problémy po svém, přijímat výzvy. Je to dítě, které je přirozeně zvědavé a rádo se učí novým věcem. To může vést k rostoucí motivaci uspět, což je chápáno jako důsledek zesílené vnímané kompetence dítětem. Opakem je dítě, které má nízkou sebeúctu. Podle Weissové (1984) je právě dítěti s nízkým sebehodnocením nutné pomoci s pohledem na sebe samého a následně ho učit pracovat s úspěchem a motivací. Podle Harterové je uplatnění její teorie možné také pro děti s poruchami učení.

V souvislosti se sebepojetím a vnímáním vlastní kompetence je zajímavý **efekt velké ryby v malém rybníce** (BFLPE - the big-fish–little-pond effect), který později ověřovali Marsh a Parker (1984) a který byl potvrzen řadou dalších studií v mnoha zemích (Marsh a Hau, 2003; Seaton, Marsh a Craven, 2009; Marsh, 2016). Tento efekt dokazuje, že pokud se děti porovnávají s dětmi ze stejné referenční skupiny (například děti s poruchami učení), hodnotí se ve školních výsledcích poměrně vysoko. Pokud se však srovnávají s dětmi bez těchto obtíží, jejich vnímaná vlastní školní kompetence je velmi nízká. Určitou paralelu lze nacházet i u dětí, které sportují. Děti, které dělají konkrétní sport na závodní úrovni, mohou hodnotit své fyzické výsledky a vnímanou kompetenci oproti svým soupeřům jako nízkou, na druhou stranu se mohou cítit vůči svým spolužákům a dětem, které daný sport neovládají, velmi kompetentně a schopně. Marsh, Morin & Parker (2015) ukázali, že BFLPE lze nalézt v oblasti sportu se zřetelem na fyzický koncept. Podle jejich studie souvisely průměrné schopnosti ve fyzické způsobilosti negativně s tělesným vnímáním sebe samého.

Zajímavé je také porovnat profil vnímané kompetence dítěte s jeho aktuální kompetencí hodnocenou učitelem či trenérem. Buď se vlastní vnímaná kompetence dětí shoduje s hodnocením učitele, nebo se považují za méně kompetentní ve srovnání s tím, jak je vidí učitel, či se považují naopak za více kompetentní. Znalost vlastní vnímané kompetence dětí má pro práci s dětmi velký význam. Učitelé či trenéři tak mohou lépe rozvíjet realistické vnímání vlastních schopností u dětí. V oblasti sportu je navíc třeba dětem

nastínit zpětné zrcadlo. V případě, že mají vyšší kompetence, než si sami připouští, je vhodné s nimi pracovat na strategiích, které jim zvednou sebevědomí a pomohou jim jejich schopnosti lépe využít. Jako efektivní se ukazuje také zapojení krátkodobých cílů do tréninku. Zásadou každého sportování dětí je také nastavení realistických cílů, které jsou dosažitelné a nevzbuzují tak u dítěte frustraci, ale naopak radost z úspěšného zvládnutí.

Roberts, Kleiber a Duda (1981) se ve své studii zabývali vztahem vnímané kompetence a statusu účastníka sportu u dětí. Děti byly rozčleněny na dvě skupiny podle toho, zda byly zapojené v některém organizovaném sportovním programu či nikoli. Ukázalo se, že míra vnímané kompetence měla souvislost s tím, zda se považovaly za aktivní účastníky sportu či nikoli. Děti, které byly účastníky sportu, skórovaly signifikantně výše v oblasti kognitivní a fyzické, stejně jako v podškále sebeúcty při srovnání se skupinou dětí, které nebyly účastníky organizovaného sportu.

Také Feltz a Petlichkoff (1983) využili teorii Harterové pro svůj výzkum vztahu mezi vnímanou kompetencí a délkou zapojení do sportovního programu pro účastníky sportu a pro ty, co již sportu zanechali. V tomto případě nechali účastníky výzkumu ve věku 12-18 let administrovat pouze podškálu fyzické kompetence. Podle předpokladu vyšel skór vnímané fyzické kompetence vyšší u lidí, kteří byli aktivně zapojeni do sportu než u lidí, kteří již sportování zanechali. Výsledky ukazují také rozdíl mezi pohlavími. U chlapců byla vnímaná kompetence signifikantně vyšší než u dívek.

Klintová (1987) ve svém zkoumání motivů a sebevnímání současných a bývalých mladých sportovců došla k jiným poznatkům. Výzkum byl prováděn u tří skupin gymnastů: rekreačních, závodních a bývalých špičkových závodníků. Výsledky ukázaly, že u skupiny bývalých a rekreačních gymnastů bylo dosaženo signifikantně vyšší míry sociální kompetence než u závodních gymnastů. Zajímavé také je, že bývalí gymnasté měli vyšší fyzickou vnímanou kompetenci v porovnání s rekreačními gymnasty.

Rozpory v uvedených studiích napovídají, že by bylo třeba dalšího zkoumání v této oblasti. Jako problém se ukazuje nejednotná definice jednotlivých skupin. Například skupinu „ne účastníků“ můžeme vnímat jako lidi, kteří se nikdy nezapojili do sportu, nebo jako skupinu lidí, která se pouze neúčastní konkrétního sportu. Je zde mnohem víc nesrovnalostí, které snižují hodnověrnost výsledků uvedených výzkumů.

Klintová a Weiss (1987) se také zabývali důvody dětí pro zapojení do sportu a přestože se jedná o jedno ze základních témat psychologie sportu, chyběl jim zde teoretický

model motivace a ani již uvedené výzkumy jim nebyly dostačující. Jejich cílem bylo testovat teorii Harterové, tedy předpoklad, že vnímaná kompetence má souvislost s konkrétními motivy pro sportování dětí. Výzkumníci nechali 67 dětí ve věku 8-16 let, které byly zapojeny do mimoškolního gymnastického programu, vyplnit dotazník Harterové a to konkrétně fyzickou, sociální a kognitivní subškálu testu. Dále jim zadali dotazník, který zjišťoval motivaci dětí pro volbu gymnastiky jako sportovní disciplíny. Děti s vysokou vnímanou fyzickou kompetencí byly více motivovány rozvojem dovedností a děti s vysokou vnímanou sociální kompetencí byly více motivovány družením při sportu. Jako nejčastější motivy pro volbu gymnastiky děti uváděly tyto: „*chci se naučit novým dovednostem*“, „*chci být ve formě nebo být silnější*“, „*chci zlepšit mé dovednosti*“ a „*mám rád zábavu*“. Naopak motivy spojené s přáteli: „*můj nejlepší přítel chtěl, abych se přidal ke sportu*“, „*chci být se svými přáteli*“ nebo „*poznávání nových lidí*“ byly překvapivě na úplném konci seznamu.

Podobně je ve sportu zkoumána Bandurova (1977) **self efficacy**, pojem, který je obvykle překládán jako *vnímaná osobní účinnost* a jedná se o přesvědčení jedince zda má kontrolu nad událostmi, které se mu v životě dějí a zda má možnost svůj život aktivně ovlivňovat. Obecně je vyšší míra self efficacy spojována s optimismem, aktivním přístupem k životu a lepším emocionálním zvládnutím náročných situací. Na druhé straně nižší míra self efficacy souvisí s psychickou zranitelností, protože mají tyto jedinci pocit, že svoji aktivitou nemohou změnit svůj život a tak častěji podléhají stresu a mají sklon k depresi. U sportování je self efficacy možným prediktorem sportovního výkonu. Je logické, že sportovci s vyšší mírou self efficacy mají proti své konkurenci určitou výhodu: vyhledávají výzvy a snadněji se vyrovnávají s neúspěchem, protože jsou si vědomi toho, že za výsledek jsou z velké míry odpovědní sami. U sportovců s nižší mírou self efficacy je podle Feltze, Shorta a Sullivana (2008) častější strach z neúspěchu, zranění a s tím související tendence vyhýbání se cílům, které se zdají hůře dosažitelné, nebo dokonce úplné vzdání se. Bandura (1997) stanovil čtyři zdroje self efficacy: zážitek úspěšného zvládnutí úkolu (*mastery experience*), zástupné zkušenosti (*vicarious experience*), verbální přesvědčování (*verbal persuasion*), fyziologické a emoční stavy (*physiological and emotional states*). Na to navázala ve své práci Vealey (1986), která vytvořila *Dotazník pro měření zdrojů sportovní sebedůvěry SSCQ (The Sources of Sport Confidence Questionnaire)*, kde je devět základních zdrojů, které jsou původním Bandurovým zdrojům velmi podobné, ale jsou zaměřeny speciálně na sportovní oblast. Jedná se o tyto zdroje self efficacy: mistrovství (*mastery*), sociální podpora (*social support*), fyzická/mentální příprava

(*physical/mental preparation*), vedení trenéra (*coaches's leadership*), demonstrace schopnosti (*demonstration of ability*), zprostředkovaná zkušenost (*vicarious experience*), komfort prostředí (*environmental comfort*), situační příznivost (*situational favorableness*), fyzická sebe prezentace (*physical self-presentation*), (Vealey, Hayashi, Garner-Holman & Giacobbi, 1998).

2.1.2 Zábava a radost

Jedním ze zjevných motivů pro aktivní zapojení dětí do sportu je zábava a radost. Děti jsou různorodé a také za zábavu považují odlišné věci. To se odvíjí už od samotné sportovní disciplíny, které se děti věnují. Také definice, co přesně lze považovat za radost ze sportu, není jednoznačná. Scanlan a Simons (1992) tento pojem definovali jako pozitivní emoční reakci na sportování, která odráží všeobecné pocity jako je potěšení, náklonnost a legrace. Toto pojetí chápou jako něco méně obecného, než je pouhá pozitivní reakce, ale na druhou stranu také ne jako konkrétní emoce (například vzrušení).

Slepička, Hošek a Hátlová (2006) chápou prožívání radosti jako nezbytnou podmínku při sportování. Pokud by měl být sport bez radostného prožitku, nejednalo by se podle nich o sport v psychologickém slova smyslu, ale vlastně jen jakousi drilovou, rozumovou aktivitu, která obvykle netrvá dlouho. V souvislosti s prožíváním radosti u sportu lze zmínit také jev **flow**, který zavedl do psychologie Csíkszentmihályi. Při svém zkoumání si všiml, že někteří umělci jsou tak pohlceni svou prací, že ignorují okolí. Jsou zcela zapálení do své činnosti. Csíkszentmihályi (1990) definuje flow jako stav, při kterém jsou lidé tak ponořeni do své aktivity, že nemyslí na nic jiného. Sama aktivita je pro ně tak radostná, že ji provozují bez ohledu na další okolnosti. Ačkoli bylo flow původně zkoumáno u umělců, jeho aplikace je vhodná do dalších oblastí psychologie a sport je jednou z nich. Pro zážitek stavu flow existují některé aspekty: jasné cíle, bezprostřední zpětná vazba a rovnováha mezi výzvou a úrovní dovedností (Jackson & Csíkszentmihályi, 1999). Děti, které zažívají při sportování stav flow, mají ze sportu větší radost a prožitek.

Nabízí se rozlišení vnímání zábavy při sportu podle věku u dětí. Menší děti považují za zábavu při sportu hlavně hraní her, proto je vhodné uzpůsobit trénink tak, aby děti měly při sportování zážitek ze hry a zažívali tak pocit radosti z ní.

Jako hezký příklad, že sportování může být zábava, lze uvést počin Českého olympijského výboru, který už podruhé vytvořil v době Olympijských her specializované parky pro širokou veřejnost, kde mohli lidé sledovat sportovce a fandit jim, ale také si mnoho

sportů vyzkoušet na vlastní kůži. Děti si tak mohly vyzkoušet mnoho sportů a setkat se s úspěšnými sportovci, což je pro mnoho dětí dobrou ukázkou, jak využít volný čas a zároveň se bavit. Jako velkou přidanou hodnotu vidím fakt, že se mohou dostat ke sportům, ke kterým by se jinak nedostaly a ukázat tak skryté vlohy a talent pro danou činnost.

2.1.3 Vliv rodičů

Jako jeden z nejzásadnějších motivů pro sportování dětí se ukazuje vliv rodičů. Je to logické, protože děti se identifikují se svými vzory a přirozeně se snaží být jako oni. Výzkumy ukazují, že fyzicky aktivní rodiče zvyšují u dětí motivaci sportovat (Babkes & Weiss, 1999). Welk, Babkes a Schaben (2009) shrnují teorie poskytující alternativní pohledy na danou problematiku. Rodiče zásadně ovlivňují vnímání vlastní kompetence dítětem, cílovou orientaci a atribuce, se kterou dítě vlastní výkon posuzuje. Při výzkumu se interpretace dětí vlivu rodičů značně lišily. Nejčastěji se však objevily tyto formy vlivu: tlak rodičů, očekávání a direktivita. Děti mimo jiné vnímají reakci rodičů na jejich neúspěch či porážku, pocítují také jejich obavy, aby zvítězily a obecně tlak na úspěch dítěte ve sportu. U mladých sportovců, kteří zažívají od svých rodičů velký tlak, zaznamenali výzkumníci vyšší úroveň negativních emočních reakcí. Naopak nižší míra vnímaného tlaku ze strany rodičů je spojována s pozitivnějšími emocionálními reakcemi na účast ve sportu dětmi a mládeží. Babkesová a Weissová (1999) se mimo jiné zabývaly rozdílem ve vlivu otce a matky, hypotéza o jejich odlišném vlivu na děti se však nepotvrdila. Matky i otcové, kteří jsou dětmi vnímáni jako pozitivní model ve sportu, a kteří zároveň projevují vůči svým dětem pozitivní přesvědčení o jejich kompetenci, mají děti s vyšší vnímanou kompetencí, radostí a vnitřní motivací.

Obecně lze říci, že rodiče poskytující dětem větší míru podpory a povzbuzení, víru v jejich kompetence a nižší míru tlaku nebo očekávání, mají děti, které mají méně starostí, zažívají více radosti ze sportu, považují se za schopné a jsou v jejich sportovním úsilí motivováni převážně vnitřně. Naopak rodiče vyvíjející vysokou úroveň očekávání a tlaku, negativně reagující na výkon, mající problémy s komunikací, s nízkou důvěrou ve schopnosti dítěte mají větší pravděpodobnost, že jejich děti budou zažívat více stresu a méně potěšení při sportování. Takové děti se cítí méně kompetentní, jsou motivované především z vnějšku a pravděpodobněji se sportem přestanou (Welk; Babkes a Schaben, 2009).

V souvislosti s vlivem rodičů na sportování dětí je zajímavé zmínit chválení, které má při sportování a hodnocení výkonu dětí svoji roli. Jak ukazuje Dwecková (1998), je rozdíl mezi chválením dětí za inteligenci a za snahu. Ve svém výzkumu se zaměřila na děti,

které měly vyplňovat matematické úlohy, za které byly následně pochváleny. Jedna skupina byla pochválena za inteligenci: „*Daří se ti, musíš být asi hodně chytrý*“. Děti ve druhé skupině byly pochváleny za snahu: „*Daří se ti, určitě ses hodně snažil*“. V dalším úkolu si děti mohly vybrat úlohu stejně těžkou nebo těžší než původní. Ukázalo se, že děti ze druhé skupiny si častěji vybraly těžší úlohu. Autorka to zdůvodňuje tak, že děti z první skupiny zkrátka nechtěly přijít o svoji nálepku „chytré děti“. Podobně jako Dwecková se v souvislosti se sportováním Wiseman (2012) zaměřil na srovnání chválení za talent či snahu při sportovním výkonu. Obdobně došel k závěru, že pro dítě má větší přínos chválit ho za snahu než za výkon a výsledky. Pokud zdůrazňujeme talent, může si dotyčné dítě myslet, že nemusí vynakládat stejné úsilí jako ostatní, kteří mají talentu méně. Zároveň však mohou u takového dítěte vzrůstat úzkostné stavy způsobené strachem ze selhání. Děti, které jsou chváleny spíše za snahu a pílí na sobě často pracují více, chápou výhry a prohry jako výsledek vlastního přičinění a jejich motivace na sobě pracovat je tak vyšší.

Neely a Holt (2014) zdůrazňují také materiální zázemí, které je při podpoře dětí při sportu zásadní. Rodiče zajišťují veškerý servis: přihlásí dítě do sportovního oddílu, platí za něj poplatky a sportovní vybavení, vozí je na tréninky a závody. Toto je podpora, kterou si nemohou všichni rodiče dovolit, a proto není možné ji v této práci opomenout.

2.1.4 Učení se novým dovednostem

Dalším ze základních motivů dětí sportovat je přirozená potřeba učit se novým dovednostem. Prožitek z úspěchu osvojení si nějaké nové dovednosti lze sledovat například u dětí v první třídě základní školy. Stejně tak je to u sportu, kdy děti chtějí něco umět a zlepšovat se v té dané činnosti. V tomto případě se jedná o rozvoj motorických dovedností. Při volbě sportu, který se chce dítě naučit, hraje roli mnoho faktorů. V nízkém věku dětí to bývají spíše rodiče, kteří určí, na co by se dítě hodilo. Nezřídka rodiče vybírají sport podle svých nenaplněných přání z dětství a neuvědomují si, že jejich děti mohou mít značně jiné představy. Podle Bandury a jeho teorie observačního učení (1977) jsou mladí lidé obzvlášť ovlivněni vzory. Svou roli pro výběr sportu a následnou potřebu učení se novým dovednostem proto hrají slavní sportovci či postavy z filmů, které mohou děti inspirovat a vzbudit v nich potřebu identifikace.

Theboon, De Knop a Weiss (1995) se ve své studii zaměřili mimo jiné na učení se novým dovednostem. Dětské sportovce rozdělili do dvou skupin: program zaměřený

na výkon a program zaměřený na dokonalé naučení se určité dovednosti. Výsledky ukázaly, že děti ze skupiny orientované na dokonalé naučení se dovednosti měli větší radost z pohybu a vykazovaly lepší motorické dovednosti než děti ze skupiny orientované na výkon. Zajímavé je, že děti z obou skupin preferovaly učit se těžší dovednosti, jako důvod uváděly, že je to pro ně výzva a lehké úkoly je nudí.

2.1.5 Přátelé a vrstevníci

Socializace je proces, který probíhá celý život, nejdůležitější je však v období dětství a mládí. Jedinec si během tohoto procesu osvojuje normy a hodnoty dané společností, poznává specifika sociálního světa a učí se dovednostem, které mu pomůžou se v této společnosti úspěšně adaptovat. Výsledkem procesu socializace je vytvoření sociální identity. Dítě se učí osvojení různých rolí. Jak již bylo naznačeno, důležitý vliv má rodina, škola a vrstevníci. Posledně jmenovaná skupina je specifická v tom, že může dětem předávat jiné vzory, než znají z rodiny. To je pozitivní, protože čím víc modelů dítě pozná, tím pestřejší obraz o společnosti si může udělat a podle toho si vytvořit vlastní názory a postoje (Výrost a Slaměník, 2008). Flemr a Valjent (2010) vidí jako klíčovou postavu socializace sportem osobnost trenéra, dále pak délku a intenzitu sportovní kariéry a míru úspěšnosti ve sportu. V procesu socializace pak zdůrazňují funkci dětské hry a sportování kvůli styku dítěte s dalšími dětmi, možnosti naučit se pravidlům a společenským hodnotám. Je to pro děti bezpečné prostředí, kde se mohou připravovat na reálné situace, které je v dospělosti čekají.

Dítě se s vrstevníky setkává nejčastěji ve škole. Další možností jsou různá zájmová a sportovní uskupení. Setkávání se s přáteli je vnímáno jako jeden z důležitých motivů pro sportování dětí. Výzkumy ukazují, že sociální interakce je pro děti důležitým stimulem kvůli příležitosti trávení společného času a učení se spolupráce s jinými dětmi. Neméně významná je šance získat sociální přijetí a uznání od ostatních, navazování přátelství a seznamování se s novými lidmi (Bailey, Cope & Pearce, 2013). Na druhou stranu mohou být vrstevníci ve sportu pro děti zdrojem úzkosti až demotivace. Tyto pocity pramení ze srovnávání se s ostatními dětmi, strachu ze selhání či nepřijetí. Jako příklad lze uvést výzkum Sagara, Lavalleea a Spraye (2007). Podle jejich závěrů je srovnávání s ostatními pro některé děti tak frustrující, že vede až k nechuti účastnit se sportu a ukončení sportovní kariéry.

Sport je vnímán jako vhodný nástroj pro vybití energie v mezích společenských pravidel. Flemr a Valjent (2010) zmiňují, že sportující mládež oproti vrstevníkům,

kterí nesportují, užívá méně alkoholu a jiných návykových látek. Pro prevenci sociálně patologických jevů u dětí, mezi které patří také šikana, vandalismus, násilí či kriminalita, se podle Pešatové (2007) doporučují veškeré aktivity rozvíjející harmonickou osobnost, tedy i pohybové a sportovní aktivity.

2.2 Osobnost trenéra a osobnost sportovce

Pro dítě je osobnost trenéra autoritou. Vztah mezi dítětem a jeho trenérem je pro pozitivní přístup dítěte ke sportu zásadní. Trenéři obvykle mají velkou roli v tom, jestli dítě u sportu setrvá a stane se pro něj důležitou součástí života. Ne každý trenér má však vhodné schopnosti a dovednosti pro práci s dětským kolektivem. V praxi se k trénování dětí často dostávají bývalí sportovci, kteří mohou mít spoustu zkušeností ze závodů, avšak adekvátní vzdělání pro práci s dětmi jim chybí. Velmi důležité jsou také osobní sympatie. Vztah sportovce a trenéra by měl být založen na důvěře, respektu, podpoře a kooperaci. Pokud tomu tak není, je vztah narušen a tím ovlivněn i výkon sportovce (Jowet & Poczwadowski, 2007). Také Sagar, Lavallee a Spray (2007) popisují vztah mezi trenérem a sportovcem jako zásadní pro dosažení úspěchu. Úspěšné vztahy mezi oběma stranami souvisí se spokojeností sportovce, s jeho sebeúctou a úspěchem, spokojenost by ale měla být i na straně trenéra. Konfliktní vztahy jsou pro sportovce zdrojem stresu a bývají spojeny s nedostatkem důvěry, nefungující komunikací a malým respektem mezi trenérem a sportovcem. Tyto poznatky se týkají spíše profesionálních sportovců, ale jsou využitelné i pro sportující děti, které bývají citlivé a negativní vztahy na sportovišti na ně mají nepříznivý vliv.

Trenér musí dbát na to, aby svými požadavky nepoškodil zdraví dítěte. Musí si být vědom specifík dětského těla a dávat si pozor, aby ho nevystavoval nepřiměřené zátěži. Zároveň se musí snažit nastavovat mu takové hranice, které bude chtít překonávat a bude mít k jejich překonávání patřičné předpoklady. S tím souvisí Vygotského termín **zóna proximálního vývoje** (2004). Jedná se o rozpětí mezi aktuální úrovní schopností dítěte a výkonem, kterého by potenciálně mohlo dosáhnout s pomocí jiné, zkušenější osoby. Jeho původní myšlenka se týká vývoje myšlení dítěte, dá se ale aplikovat na různé oblasti a sport není výjimkou (Vágnerová, 2012). Pokud by tréninky byly pro dítě příliš snadné, nebyly by pro něj výzvou a postupně by ho začaly nudit. Naopak trénink, jehož náročnost by byla nastavena příliš vysoko, by dítě frustrovala. Z tohoto pohledu se zdá být Vygotského myšlenka o zóně proximálního vývoje aplikovatelná a dobře využitelná i při sportovním trénování dětí.

Cílem trenéra by mělo být několik úkolů: předat dítěti základy sportu tak, aby ho provádělo správně a mohlo postupně zlepšovat svůj výkon. Neméně důležitým cílem je naučit dítě mít radost ze sportování, vytvořit si ke sportu pozitivní vztah. Třetím úkolem je dítě nepoškodit a to po fyzické stránce, jak již bylo zmíněno, ale také po stránce psychické. Často se stává, že trenér svým negativním očekáváním („*To zase prohrajeme.*“, „*Snad budeme alespoň předposlední.*“) děti demotivuje, protože se cítí neschopné a předem se staví do role poražených. O tom by sportování dětí být nemělo, děti by měly přirozeně chtít sportovat a zažívat u toho radost, nehledě na umístění a výkon. Na druhou stranu není vhodné ani přílišné sebevědomí trenéra, který soupeře shazuje a dehonestuje a svému týmu (či individuálním svěřencům) tak dává vzor nesportovního chování.

Problémy mohou vznikat také při nešetrném hodnocení dětí. Stále při trénování dětí a mládeže převládá hodnocení výkonu a srovnávání dětí mezi sebou navzájem. Vhodnější variantou je podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) **individuální vztahová norma** založená na intraindividuálním hodnocení jedince. Doporučuje se srovnávání výkonu jednotlivce s jeho předchozími výsledky, s jeho nejlepším výsledkem či jeho výkonovými předpoklady atd. I dítě, které není příliš talentované pak může zažít pocit úspěchu, který ho motivuje a přináší mu ze sportu očekávaný pocit radosti.

Existují tři základní styly vedení sportovců trenérem: autoritativní, demokratický a liberální. Ačkoli každý trenér přirozeně upřednostňuje některý z uvedených stylů, obecně je lepší využívat prvky jednotlivých stylů vedení podle věku dětí a cíle tréninku. **Autoritativní vedení** se doporučuje především u malých dětí. Ne však ve smyslu být na ně přehnaně přísný, ale naopak jim vysvětlit jaká jsou pravidla a proč je nutné vyžadovat jejich dodržování. **Demokratické vedení** je založeno na vzájemném respektu. Přesto je nutné, aby měl trenér autoritu (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006). Perič (2004) se domnívá, že **liberální vedení** je spíše než styl vedení trenérova nerozhodnost až neschopnost. Jeho použití doporučuje pouze ve výjimečných případech. Jako příklad uvádí výlety či akce mimo trénink, kdy je žádoucí, aby se děti podílely na rozhodování a tvorbě plánů.

2.3 Efektivní práce se sportující mládeží

V dnešní společnosti bývá na sportovce kladen velký tlak a velmi často to má vliv už na sportující děti a mládež. Sportovní trenéři by proto měli brát v úvahu několik základních pravidel: dbát ohled na věk dětí, jejich výkonnost a možnosti a podle toho se snažit upravit trénink. Děti sportují za účelem osvojení si specifických sportovních dovedností, ale neméně významná je také socializační a morální funkce sportu (Slepíčka,

Hátlová a Hošek, 2006). Základem by proto měla být přátelská atmosféra, ve které dítě může zkoušet a testovat své limity. Aby taková atmosféra na tréninku vznikala, je třeba naučit děti toleranci, vzájemné pomoci a respektu. Cílem tréninku by měla být radost z pohybu, aby děti sportování bavilo a nezpůsobovalo jim nadměrnou úzkost a stres.

Děti nejsou malí dospělí, liší se stavbou těla, psychikou, prožíváním i vztahy s vrstevníky. Jak již bylo zmíněno, při práci se sportující mládeží je třeba respektovat jejich věk a to nejen co se týče somatického vývoje, ale také vývoje mentálního. Je logické, že dítě nemůže zvládnout fyzicky náročný trénink stejně jako dospělý jedinec a nadměrné přetěžování by bylo pro dětský vývoj nevhodné. Trenéři by měli přizpůsobit také jazyk, kterým s dětmi hovoří. Rozdíly mezi dětmi lze vnímat i na této úrovni: jsou děti, které potřebují autoritativnější vedení, jiné spíše pochvalu a povzbuzení.

U dospělé populace sportovců jsou rozdíly ve fyzické připravenosti často zanedbatelné, proto se v posledních letech trenéři stále častěji zaměřují na psychické dovednosti sportovců a jejich rozvoj. Mezi mentální techniky, se kterými psychologové či kouči pracují, patří vizualizace, symbolický nácvik, podvědomé procvičování a imaginace (Kavková & Vičar, 2014). U profesionálních sportovců je kladen důraz na psychologickou přípravu, která by měla být dlouhodobá, systematická a pravidelná, stejně jako příprava fyzická. U dětí by se mohla zdát psychologická příprava nadbytečná, ale některé prvky by zcela jistě mohly být pro dětské sportovce přínosné. Jako příklad lze uvést **imaginaci**, která je založena na představivosti. Pomocí imaginace si lze znovu představit pozitivní prožitky z minulosti i zobrazit nové události, pomocí kterých se jedinec připraví na výkon. Děti mají velkou představivost a fantazii, proto by jim technika imaginace mohla být přínosná při zvládání úzkosti před výkonem, zlepšení sebevědomí apod.

Při sportovním trénování dětí se rozlišují dvě hlavní koncepce: raná specializace a trénink odpovídající vývoji. Zatímco **raná specializace** má za cíl dosažení co nejlepšího výkonu v nejkratším čase, **trénink odpovídající vývoji** bere zřetel na individuální vývoj dítěte a podle toho je přizpůsoben konkrétním sportovcům. Obě koncepce mají svá pozitiva i negativa, vhodnější se zdá být však druhá varianta, protože podporuje všestrannost dítěte a nezatěžuje dítě jednostranně (Perič, 2004).

2.4 Důvody ukončování sportovní kariéry dětí

Proč některé děti ukončují po letech sportovní činnost a jiné ne, je předmětem mnoha studií. Důvodem bývají zdravotní důvody, které jsou s dlouhodobým trénováním často spjaté.

Není to však jediný důvod, který děti, případně dospívající, pro konec sportování uvádějí. Některé studie naznačují, že lidé, kteří začali s pravidelným tréninkem v brzkém věku, mají více natrénováno a měli by tak mít významnou výkonnostní výhodu. Kvalitativní studie však ukázaly opačný efekt. Příliš specializovaný sportovní trénink v mladém věku může vést k negativním následkům jako je demotivace a předčasné ukončení sportovní kariéry. Ukazuje se tak, že specializace v dětství není jedinou cestou, jak dosáhnout výkonu ve sportu.

Wall a Côté (2007) se zaměřili na to, jak velkou váhu má v dětství talent, množství organizovaného tréninku, úmyslná hra a úmyslný trénink v rozhodování skončit se sportem nebo v něm naopak zůstat a investovat do něho svůj čas a energii. Předpokladem jejich zkoumání bylo, že mladí sportovci, kteří již svoji sportovní kariéru ukončili, vyzkoušeli v dětství více druhů sportů a strávili více času dobrovolným tréninkem během své sportovní kariéry v dětství. K ověření své hypotézy autoři využili retrospektivní studie, do které zapojili rodiče hráčů ledního hokeje. Srovnávali dvě skupiny chlapců: první skupinu tvořili chlapci, kteří stále aktivně hráli hokej, druhá skupina byla zastoupena bývalými hráči. Cílem bylo porovnat sportovní historii obou skupin. Studie odhalila zajímavé poznatky o dopadu účasti na sportu v dětském věku na pozdější rozhodnutí dále pokračovat nebo ukončit sportovní kariéru. Výsledky ukázaly několik společných faktorů: u obou skupin převažovala radost z různorodého a hravého uvedení do sportu. Také množství času, který museli investovat do hokejových zápasů, tréninků či specializovaných hokejových kempů bylo u obou skupin srovnatelné. Rozdíl byl v tom, že hráči, kteří již ukončili svoji závodní kariéru, začali v brzkém věku s tréninkem mimo led a do tohoto druhu tréninku investovali mnohem více času než druhá skupina. Tyto výsledky potvrzují domněnku, že brzká diverzifikace nebrání rozvíjení specifického sportu a může být naopak vhodnější než brzká specializace.

Jinými slovy, pro děti může být vhodnější zkoušet více sportovních aktivit než vybrat jim jeden konkrétní sport a od brzkého věku je specializovat pouze na něj. Podstatné je, aby děti sport bavil, proto by se sportovní programy neměly zaměřovat pouze na rozvíjení sportovní dovednosti prostřednictvím intenzivního a stereotypního tréninku, ale raději se zaměřovat na specifika daného sportu, které děti baví: zápasy a aktivity založené na hře, které pěstují v dětech zábavu a radost z pohybu. Programy, které se zaměřují na rozvoj atletické kondice prostřednictvím rutinního intenzivního tréninku již od brzkého věku děti mohou být pro děti demotivující a může to být jedním z důvodů, proč děti se sportovním trénováním předčasně končí. Také Malina (2010) se zabývá brzkou specializací dětí ve sportu. Podle něj se zvyšuje trend, kdy chtějí trenéři, rodiče a někdy i samotné děti udělat

z dítěte vynikajícího sportovce tak, že ho od útlého věku nechají intenzivně trénovat pouze jeden sport. Hlavním cílem je pro ně zvýšení výkonu. Malina (2010) se zaměřuje na některá rizika, které tato brzká specializace ve sportu může obnášet. Jedním z rizik je **sociální izolace**. Přestože byly vztahy s vrstevníky zmíněny jako jeden z motivů ke sportování dětí, při sportování na vyšší úrovni může docházet naopak k osamělosti. Záleží na konkrétním sportu, pocit izolace hrozí spíše individuálním sportovcům (například u atletiky, gymnastiky, cyklistiky) než členům týmových sportů. Jako další riziko uvádí **zranění**. Při specializaci vždy dochází k nadměrnému zatěžování určité části těla (u fotbalu jsou to například kolena a kotníky), což může mít dlouhodobé až trvalé následky.

Další důvody, které vedou děti a mládež k rozhodnutí opustit sportovní kariéru, popisuje Flemr a Valjent (2010). Jedná se o provozování jiných aktivit, nadměrný tlak ze strany blízkých osob, ztrátu zájmu, odchod kamarádů z týmu, nedostatek vzrušení, zranění, vysoké výdaje či nedostatečnou podporu od okolí. Pro dětský věk je typická rychlá změna názoru, proto se často rozhodují nerozvázně a pod vlivem aktuálního rozpoložení. Na jejich rozhodnutí sportovat či se sportem skončit má vliv většinou kombinace výše zmíněných faktorů. Rozdíly lze vidět také vzhledem k pohlaví dětí.

Sportování je považováno spíše za aktivitu, která podporuje duševní pohodu a psychické zdraví. Mimo jiné se pravidelný sport uvádí jako prevence různých nemocí a duševních poruch. Je však nutné zmínit také druhou stranu: **psychickou zátěž, stres a syndrom vyhoření**, které se netýká pouze profesionálních sportovců, ale může postihovat i sportující děti a mládež. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) uvádí nejčastější stresory ve sportu: napětí z očekávání, náročnost programu, velká námaha, frustrace, málo času, bolest, nepřízeň diváků, porážka, ostuda, křivda, zesměšnění, úraz, nemoc, ztráta formy, diskvalifikace. Tento výčet je pouze orientačním přehledem možných stresorů. Pro každého sportovce může být potenciálním stresorem něco jiného. Také způsob vyrovnávání se se stresujícími aspekty sportování je značně individuální. Jsou děti, které nepocítují trému a při závodech ze sebe dokážou dostat to nejlepší. Opakem jsou děti, které na tréninku předvádí dobré výsledky, ale jakmile mají ukázat svoje dovednosti obecnostvu, nedokážou překonat strach a úzkost a nejsou schopné předvést to, co skutečně umí. V tomto případě by bylo vhodné s dětmi pracovat, například formou imaginace, která byla popsána výše.

V dětském kolektivu je těžké vyrovnat se s prohrou. Pokud si mezi sebou děti vyčítají, kdo je zodpovědný za prohru či neúspěch, je to pro dítě o to větší zátěž. S tím by měl umět pracovat trenér, který musí dětem vysvětlit, že výhry i prohry jsou součástí sportu

a obě varianty je nutno umět přijmout. Pokud v týmu panuje nepřátelská atmosféra, kde se děti bojí udělat chybu, aby je ostatní spoluhráči, případně trenér, neodsoudili, není pro dítě takové prostředí dlouhodobě přijatelné a může to být jeden z faktorů vedoucích k syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření popisuje Malina (2010) jako jedno z možných rizik při specializaci ve sportu u dětí a mládeže. Nedochází k němu náhle, bývá důsledkem dlouhodobých pocitů neschopnosti naplnit očekávání na svůj výkon, snížení výkonnosti, sportovních neúspěchů a dalších faktorů. Symptomy syndromu vyhoření jsou individuální, patří mezi ně například: poruchy spánku, ztráta zájmu o aktivity, které mu dříve dělaly radost, nedostatek energie, fyzické nevolnosti atd. Pokud si rodiče u svého dítěte všimnou podobných projevů a změn, měli by situaci řešit s trenérem a dítěti se snažit včas pomoci.

NÁVRH VÝZKUMU

1. Cíl projektu

Ústředním tématem bakalářské práce byla motivace dětí ke sportu. V teoretické části byly zmíněny různé psychologické aspekty sportovního trénování dětí, které mohou mít vliv na motivaci či demotivaci dětí ke sportu, a které mohou být užitečné pro trenéry a jejich efektivní práci se sportující mládeží. Praktická část navazuje na poznatky z předešlé literární přehledové části. Dosavadní výzkumy na toto téma byly provedeny především v zahraničí a byly zaměřené na dospělou populaci sportovců. Proto shledáváme prostor pro další zkoumání cílené na děti v České republice. Východiskem ke zkoumání jednotlivých motivů dětí ke sportování je výše zmiňovaná studie (Bailey, Cope a Pearce, 2013), která uvádí pět základních motivů dětí ke sportování. Jedná se o **vnímání vlastní kompetence, učení se novým dovednostem, vliv rodičů, vrstevníci a přátelé, zábava a radost**.

Těchto pět motivů však bylo vyextrahováno z vícero zahraničních studií a je otázkou, zda jsou stejné motivační faktory univerzální také mezikulturně. Cílem návrhu výzkumu je proto zmapovat, jaké motivační faktory se uplatňují u českých dětí napříč sportovními disciplínami.

Zde však narážíme na významný problém, který měření motivace ke sportu znemožňuje – v současné době totiž neexistuje standardizovaný dotazník, který by měřil motivační faktory pro sportování dětí. Pro samotnou realizaci výzkumného cíle je proto potřeba provést ještě jeden „předkrok“ vyvinout a ověřit inventář, který by motivaci ke sportu u dětí měřil. V tomto návrhu výzkumu proto budou provedeny následující dva kroky: nejprve bude popsán způsob, jakým bude inventář vytvořen a následně bude popsán samotný výzkum.

2. Tvorba inventáře

Prvním krokem návrhu výzkumu bude samotný vývoj nástroje, který by sledovaný jev, tedy motivační faktory ke sportování dětí, měřil. V současnosti je jediným známým dotazníkem pro měření motivace ke sportu **Sport motivation scale II** (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, Ryan, 2013). Tento dotazník je však vytvořen pro dospělé sportovce, proto není pro potřeby této práce vhodný. Důvodem je mimo jiné odlišné pojetí zkoumání motivace. Na rozdíl od Baileyho, Cope a Pearce (2013), kteří ve své studii popisují konkrétní motivační faktory, člení autoři uvedeného dotazníku motivaci podle způsobu

směřování na vnitřní, integrovanou, ztotožněnou, introjиковanou, vnější a demotivovanou. Tento dotazník tedy pro účely návrhu výzkumu použít nelze, a proto bude zvolena alternativní možnost, totiž návrh vývoje inventáře pro zjišťování motivačních faktorů dětí.

2.1 Operacionalizace motivačních faktorů

Jak ukázala teoretická část práce, motivace ke sportu je velmi širokým konceptem, který je však pro výzkumné účely potřeba konkrétně operacionalizovat. Motivační faktory pro účely tohoto výzkumu budou chápány ve smyslu výzkumu Baileyho, Cope a Pearce (2013), kteří shledali ve své práci jako nejčastější tyto motivy: vnímání vlastní kompetence, učení se novým dovednostem, vliv rodičů, vrstevníci a přátelé, zábava a radost. Jejich studie byla vybrána z těchto důvodů: shrnuje poznatky z mnoha zahraničních výzkumů a zároveň se jedná o poměrně aktuální studii, protože byla publikována v roce 2013.

Jednotlivé otázky v dotazníku se tedy budou týkat uvedených pěti motivačních faktorů.

2.2 Struktura dotazníku

Dotazník bude obsahovat demografické otázky zjišťující věk, pohlaví a sportovní disciplínu respondentů.

Po demografických otázkách bude následovat 50 otázek, které se budou týkat motivace dětí ke sportu (viz příloha, pro představu je zde vytvořeno 27 položek). Na každou uvedenou dimenzi bude v dotazníku cíleno 10 otázek, u kterých předpokládáme, že budou sytit danou dimenzi měřící konkrétní motivační faktor. Počet otázek na jednotlivé dimenze je úmyslně vyšší. Předpokládáme, že v důsledku dodatečných analýz některé z otázek vypadnou, proto je výhodné mít na každou dimenzi více otázek. Po položkové analýze zůstanou jen ty nejkvalitnější položky. To je předpokladem uspokojivé reliability inventáře.

Respondenti budou na otázky vybírat odpověď na škále ze čtyř možností. Škála bude obsahovat tyto možnosti 4 – souhlasím 3 – spíše souhlasím 2 – spíše nesouhlasím 1 – nesouhlasím. Skórování odpovídá variantám 1-2-3-4. Varianta 4 bude přiřazována té odpovědi, která odpovídá kladnému pólu škály a 1 naopak zápornému pólu škály. To znamená, že čím vyššího hrubého skóru respondent dosáhl, tím více by se u něho měl projevovat konkrétní faktor motivace ke sportování. Do dotazníku budou zařazeny i obrácené položky, které budou při statistickém zpracování dat skórovány obráceně.

2.3 Formálně - analytické zpracování inventáře

Nejprve bude provedena **pilotáž** - uvedený inventář dáme k dispozici několika dětem za účelem poskytnutí zpětné vazby. Pro zlepšení inventáře je potřeba vědět, zda neobsahuje věcné a gramatické chyby, jestli jsou pro děti jednotlivé otázky pochopitelné, kolik je na vyplnění inventáře potřeba času apod.

Podle informací, které nám oslovené děti poskytnou, inventář upravíme, a dáme k vyplnění jiným 40 dětem. Na získaných datech provedeme **kvantitativní položkovou analýzu**. Cílem bude zjistit, které položky z testu nejsou vyhovující, a následně je z testu vyřadit. Prvním krokem bude vypočítání obtížnosti všech položek, kterou jsme zvolili optimální v intervalu 0,1 až 0,9. Podle výsledků budou všechny položky, které jsou nižší než 0,1 a vyšší než 0,9 z testu vyřazeny. Podle zjištěných výsledků se následně některé položky upraví, jiné se odstraní nebo naopak přidají. Druhým krokem bude korelace položek s hrubým skóre dané škály (vnímání vlastní kompetence, učení se novým dovednostem, vliv rodičů, vrstevníci a přátelé, zábava a radost) bez započtení samotné položky do tohoto hrubého skóre. Budou vyřazeny položky, jejichž korelace s hrubým skóre je nižší než 0,2.

Poté bude test dán k vyplnění dalším 300 respondentům. Tento počet je zvolen z toho důvodu, že je nutno provést **explorační faktorovou analýzu** a ukazuje se, že validní výsledky přináší až při vzorku 300 respondentů a více, proto je uvedený počet nutný. Na základě provedení této explorační faktorové analýzy by se mělo ukázat, jaké jsou skutečné faktory, které inventář skrývá. Na základě těchto faktorů pak budou nalezeny skutečné dimenze, které by měly mít vliv na motivaci. Poté bude provedena nová položková analýza. Znovu bude provedena korelace položky a hrubého skóre, tímto způsobem si ověříme, jestli jsou všechny položky vyšší než 0,2. Pokud budou některé nižší, budou vyřazeny.

Odhad reliability budeme zjišťovat pomocí výpočtu **Cronbachovo alfa** a metody **Split-half**.

Dalším krokem bude zadání inventáře dalším 300 dětem (je důležité, aby se nejednalo o stejné děti, které už inventářem prošly) z běžné populace sportujících dětí. To znamená, že mezi nimi budou děti, které sportují na závodní úrovni, ale i děti, které sportují pouze rekreačně. Na základě toho budou vytvořeny normy pro námi vytvořený inventář.

Po provedení výše uvedených kroků získáme inventář, který budeme v samotném návrhu výzkumu zadávat respondentům. Teprve poté se ukáže, zda je námi vytvořený inventář pro zjišťování motivačních faktorů ke sportování dětí reliabilní. Samozřejmě je nutné ověřovat také validitu daného inventáře. Způsoby ověření validity budou zmíněny v diskuzi.

3. Výzkumné otázky

V rámci předchozí části návrhu výzkumu byly vytvořeny normy pro námi vytvořený inventář, který měří motivační faktory dětí ke sportování. Tyto normy jsou platné pro populaci s normálním rozdělením. Vzhledem k teoretické části této práce předpokládáme, že budou děti sportující na závodní úrovni oproti běžně sportující populaci motivované ke sportu výrazně více. Cílem je tedy zjistit, zda budou tyto děti v porovnání s běžnou populací významně nad normou.

Jaké motivační faktory se uplaňují u českých dětí sportujících na závodní úrovni oproti populaci běžně sportujících dětí v ČR? Uplatňují se některé faktory u specifické skupiny více než u jiné?

4. Hypotézy

H10 – Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi dětmi, které sportují na závodní úrovni a dětmi, které sportují na rekreační úrovni, v míře motivačních faktorů, které se u nich uplatňují

H1A – Existuje statisticky významný rozdíl mezi dětmi, které sportují na závodní úrovni a dětmi, které sportují na rekreační úrovni, v míře motivačních faktorů, které se u nich uplatňují

H20 – Neexistuje statisticky významný rozdíl v jednotlivých motivačních faktorech u chlapců a dívek.

H2A – Existuje statisticky významný rozdíl v jednotlivých motivačních faktorech u chlapců a dívek.

H30 – Neexistuje statisticky významná souvislost mezi věkem a konkrétními motivačními faktory.

H3A – Existuje statisticky významná souvislost mezi věkem a konkrétními motivačními faktory.

5. Metody sběru dat

Cílem tohoto výzkumu je mapovat pět motivačních faktorů sportování dětí. Za tímto účelem byl vytvořen inventář pro měření motivačních faktorů. Jako výzkumný design byl zvolen **kvantitativní výzkum ve formě inventáře**. Výhodou inventáře je, že můžeme získat poměrně snadno a rychle velké množství dat o sledovaných proměnných.

6. Výzkumný soubor

Vzhledem ke zvolené metodě – kvantitativnímu výzkumu – bude v rámci návrhu výzkumného projektu osloveno větší množství respondentů. Soubor budou tvořit děti ve věku od 6-18 let. Pro výzkum bude zvolen minimální počet 150-ti respondentů.

Soubor bude vytvořen nenáhodným kritériálním výběrem, kdy kritériem bude účast dítěte na sportování v rámci organizovaného celku a zároveň jeho účast na soutěžích/závodech. Normy, které byly stanoveny pro námi vytvořený inventář, jsou určeny pro běžně sportující populaci dětí, tedy také rekreační sportovce. Naším cílem je však zkoumat motivační faktory u sportující populace dětí na závodní úrovni. Toto kritérium je zvoleno také proto, že u této skupiny dětí předpokládáme vyšší motivaci ke sportu než u dětí, které se pohybové činnosti věnují na rekreační úrovni. Důvodem může být například více úsilí a píce, kterou musí pro úspěch ve sportu vynaložit, nebo více času strávených tréninkem a na závodech.

Pro úspěšnou realizaci výzkumu bude důležitá spolupráce s trenéry, kteří budou inventáře svým svěřencům zadávat. Vzhledem k nízkému věku respondentů musí být ošetřena také etická stránka výzkumu, tudíž bude vyžadován písemný souhlas od rodičů dětí, že souhlasí se zařazením svého dítěte do výzkumného souboru. Výzkum bude založen na dobrovolnosti, svoji účast na výzkumu tedy budou moci respondenti kdykoli ukončit a jejich výsledky pak nebudou zařazeny do celkového zpracování dat. Děti budou zároveň informovány, že všechna data získaná z dotazníků budou anonymní. To je důležité z toho důvodu, aby neměly tendenci odpovídat na otázky neupřímně v důsledku očekávání okolí.

7. Způsob sběru dat

Sběr dat bude probíhat na organizovaných sportovištích v různých sportovních oddílech po celé České republice, které poskytl souhlas, že u nich tento výzkum může být realizován.

Trenéři, se kterými bude navázána spolupráce, umožní poskytnutí inventáře dětem. Od rodičů dětí trenéři vyberou písemné souhlasy o zařazení dítěte do výzkumu. Následně budou děti požádány, aby vyplnily inventář. Bude jim poskytnuta následující instrukce:

„Prosíme vás o vyplnění následujícího inventáře, který obsahuje 30 vět, žádná odpověď není správná nebo špatná, u každé věty označte, jak s ní souhlasíte“.

Aby byly zajištěny stejné podmínky pro všechny respondenty, bude určeno, že se bude inventář vyplňovat vždy po tréninku a bude na něj vymezen čas minimálně 30 minut.

8. Způsob zpracování dat

Budeme zpracovávat získaná data za účelem testování výše stanovených hypotéz. Cílem bude zjistit, zda experimentálně získaná data vyhovují předpokladu, který jsme si na začátku stanovili. Budeme provádět testy významnosti, hladina významnosti bude určena na 0,05. Bude-li p-hodnota nižší než stanovená hladina významnosti, můžeme zamítnout nulovou hypotézu.

1. Cílem bylo zjistit, jaké jsou motivační faktory sportujících dětí v České republice. Zajímá nás, zda některé motivační faktory ve srovnání s normou manifestují více. Pro ověření této hypotézy použijeme **jednovýběrový T-test** pro každou dimenzi. Porovnáme konkrétní hodnotu dané škály s danými normami.

2. Abychom zjistili, zda jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami, provedeme **dvouvýběrový T-test** na každou dimenzi zvlášť, celkem tedy pět různých T-testů.

3. Analýzou výsledků budeme dále zkoumat, zda se škála mění s věkem. Pomocí **Pearsonova korelačního koeficientu** budeme hledat souvislost věku dětí a konkrétních motivačních faktorů

Na závěr bude vytvořena tabulka, kde bude uvedeno procentuální zastoupení jednotlivých motivačních faktorů u sportujících českých dětí.

9. Diskuse

Uvedený návrh výzkumu je pouze na hypotetické úrovni, proto je zřejmé, že existuje mnoho faktorů, které by mohly výzkum v praxi ovlivnit. Jako první je třeba zmínit možné nedostatky při vývoji nástroje pro měření motivačních faktorů. Důvodem mohou být špatně zvolené položky v inventáři, ať už vzhledem k věku respondentů (špatné pochopení položky) či nekvalitní položky týkající se sledovaných faktorů.

Je také možné, že výsledky ukážou, že nám motivační faktory nevychází stejně jako v zahraničních studiích. To nutně nemusí znamenat, že české děti nejsou ke sportu motivovány stejnými faktory, jako děti v zahraničí, nebo že snad dokonce nejsou ke sportu motivovány vůbec. Vysvětlení může být vícero. Jedno z možných odůvodnění by bylo, že koncept, na kterém jsou výsledky studie Baileyho, Cope a Pearce (2013) postaveny, nebyl správně vytvořen, proto by ani v české populaci nebyly tyto motivační faktory vypovídající. Nabízí se také možnost, že české děti jednoduše více motivují jiné faktory, než ty, které námi vytvořený inventář zkoumal. Takovými faktory by mohly být například: touha po vítězství, získání prestiže, místní dostupnost sportoviště atd. Mohou to být také faktory zcela jiné, které se nám při studiu dané problematiky nevyjevily.

Vzhledem k vytvoření zcela nového nástroje pro měření motivačních faktorů sportování dětí, by bylo žádoucí provést jeho validizaci. Jednou z možností ověření validizace je srovnat výsledky tohoto inventáře u dvou skupin dětí: sportujících na závodní úrovni a rekreačních sportovců. Předpokladem je, že u závodních sportovců by měla být motivace ke sportování vyšší a to by se mělo ukázat i při srovnání výsledků obou skupin. Jako další možnost ověření validizace by stálo za zvážení zjistit objektivní údaje o dětech (např. výsledky ze závodů, pravidelnost docházky na tréninky, podpora rodičů, vztahy s ostatními dětmi v týmu atd.) a tyto údaje porovnat s výsledky, které nám poskytl inventář. Tento způsob validizace je však proveditelný pouze s předchozím souhlasem dítěte, protože jak již bylo řečeno, námi vytvořený inventář je anonymní a nemůžeme se proto k datům konkrétních dětí dostat.

Je nutno zmínit, že vývoj inventáře je značně zjednodušen, pro praktické využití by bylo třeba mnohem důkladnější práce na samotném vytváření měřicího nástroje pro námi sledovaný jev. Vzhledem k cíli a zaměření této práce se nám tento způsob návrhu výzkumu zdá dostačující. Bylo by zajímavé pokračovat v práci na tomto výzkumu a pokusit se ho realizovat ho v praxi.

ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce se zabývala psychologickými aspekty sportovního trénování dětí a mládeže. Po vymezení teoretických poznatků z této oblasti, kdy byl největší důraz kladen na motivaci dětí ke sportování, se ukázalo, že motivace ve sportu je velmi široký koncept a je tak potřeba stanovit jeho užší vymezení pro následné zkoumání. Z toho důvodu byla v této práci vymezena motivace dětí ke sportování pomocí motivačních faktorů, které ve své studii uvedli Bailey, Cope a Pearce (2013) a které jsou následující: vnímání vlastní kompetence, zábava a radost, vliv rodičů, učení se novým dovednostem, přátelé a vrstevníci. Uvedené faktory byly popsány jako nejčastější motivační faktory dětí ke sportování v rámci zahraničního zkoumání a v této práci byly důkladně rozebrány. Kromě motivačních faktorů práce popsala také další psychologické aspekty sportování dětí a mládeže a to důvody ukončování sportovní kariéry dětí, vztah mezi sportovcem a trenérem a z něho vyplývající doporučení pro efektivní práci se sportující mládeží.

V návaznosti na zkoumání jednotlivých motivačních faktorů v teoretické části byl popsán návrh výzkumu, který se pokouší tyto faktory aplikovat také na českou populaci sportujících dětí. Vzhledem k neexistenci nástroje, který by tento jev zkoumal, byl v rámci návrhu výzkumu proveden vývoj měřicího nástroje ve formě inventáře, který má za cíl sledované proměnné měřit. Druhým krokem pak byl samotný návrh výzkumu, který předkládá inventář sportujícím dětem a testuje stanovené hypotézy. Přínos i limity uvedeného návrhu výzkumu byly popsány v diskuzi, kde jsou uvedeny i způsoby validizace vytvořeného inventáře.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influences on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 44-62.
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal Of Coaching Science*, 7(1), 56-75.
- Bandura, A. (1997). *The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Barrientos, R. M., Frank, M. G., Crysdale, N. Y., Chapman, T. R., Ahrendsen, J. T., Day, H. E. W., ... Maier, S. F. (2011). Little exercise, big effects: Reversing aging and infection-induced memory deficits, and underlying processes. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 31(32).
- Blatný, M., et al. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Davis, S. F., Huss, M. T., & Becker, A. H. (2009). Norman Triplett: Recognizing the importance of competition. In C. D. Green & L. T. Benjamin (Eds.), *Psychology gets in the game* (pp. 98-115). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227.
- Dweck, C. S. & Mueller, C. M. (1998). *Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, PubMed PMID: 9686450,
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Evropská komise/EACEA/Eurydice. (2013). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Studie Eurydice. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie.

- Feltz, D. L., & Petlichkoff, L. (1983). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8 (4), 231-235.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, J. S. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Flemer, L., & Valjent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia sportiva*, 4(1), 75-91.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3.vyd.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Godman, H. (2016). Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. Harvard health publications. dostupné z: <http://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110> staženo dne 30.3.2017.
- Goran, M. I., Reynolds, K. D., & Lindquist, C. H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal Of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 23, 18-33.
- Harter, S. (1981). A model of intrinsic mastery motivation in children: Individual differences and developmental change. In A.Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology* (14), 215-255. Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53(1), 87-97.
- Hendl, J. (2009). Přehled statistických metod: Analýza a metaanalýza dat. Praha: Portál.
- Herbrich, L., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., Schneider, N. (2011) Anorexia athletica in pre-professional ballet dancers. *Journal of Sports Sciences*, August 2011; 29(11): 1115–1123
- Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1),1-15.
- Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players. *Sport Psychologist*, 30(2), 123-130.
- Jowett, S. & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & D. Lavallee, *Social Psychology in Sport* (3-15). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kavková, V. & Vičar, M. (2014). *Průručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports: A Test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 55-65.
- Malina, R. M. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports (American College Of Sports Medicine)*, 9(6), 364-371.
- Malina, R.M., Morano P.J., Barron, M., Miller S.J., Cumming S.P., Kontos A.P. & Little B.B. (2007). Overweight and obesity among youth participants in American football. *J Pediatr*. 151(4), 378-82. Epub 2007
- Marsh, H. W. (2016). Cross-Cultural Generalizability of Year in School Effects: Negative Effects of Acceleration and Positive Effects of Retention on Academic Self-Concept. *Journal Of Educational Psychology*, 108(2), 256-273.
- Marsh, H. W., & Hau, K. T. (2003). Big-fish–little-pond effect on academic self-concept: A cross-cultural (26-country) test of the negative effects of academically selective schools. *American Psychologist*, 58, 364–376.
- Marsh, H. W., Morin, A. S., & Parker, P. D. (2015). Physical Self-Concept Changes in a Selective Sport High School: A Longitudinal Cohort-Sequence Analysis of the Big-Fish-Little-Pond Effect. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 37(2), 150-163.
- Marsh, H.W., Parker, J.W. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology*. 47(1), 213-231.
- McClelland, D. C. (1978). Managing motivation to expand human freedom. *American Psychologist*, 33(3), 201-210
- Neely, K. C. & Holt, N. L. (2014). Parents' Perspectives on the Benefits of Sport Participation for Young Children. *Sport Psychologist*, 28(3), 255-268.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation & Emotion*, 25(4), 279-306.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., E.L. Deci., R.M., Ryan. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 329-341
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Pešatová, I. (2007). *Sociálně patologické jevy u dětí školního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., & Duda, J. L. (1981). An Analysis of Motivation in Children's Sport: The Role of Perceived Competence in Participation. *Journal Of Sport Psychology*, 3(3), 206-216
- Ryba, J. a kol. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus
- Sagar, S.S., Lavalley, D., & Spray, C.M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11). 1171-1184.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An
- Seaton, M., Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2009). Earning its place as a pan-human theory: Universality of the big-fish-little-pond effect across 41 culturally and economically diverse countries. *Journal of Educational Psychology*, 101, 403–419.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Schreiber, V. (2004). *Hormony a lidská mysl*. Praha: Triton.
- Slepička, P. (1982). *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Theboom, M., De Knop, P., Weiss, M. (1995). Motivational Climate, Psychological responses, and Motor Skill Development in Children's Sport: A Field-Based Intervention Study. *Journal of sport & Exercise psychology*. 17, 294-311.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal Of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 54.
- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2013). Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 4(1), 45-55.
- Vygotskij, L. S. (2004). *Psychologie myšlení a řeči*. Praha: Portál.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.
- Weiss, M. R. (1984). The Pictorial Scale of Perceived Competence and Acceptance for Young Children. *Adapted physical activity quarterly*, 1(4), 337-339.
- Wiseman, R. (2012). *59 vteřin, malým zamyšlením k velkým změnám*. Olomouc: ANAG.

Přílohy

	MOTIVAČNÍ FAKTOR:	OTÁZKA:	OBRÁCENÁ POLOŽKA:
1.	VNÍMANÁ KOMPETENCE	Myslím si, že jsem ve sportu dobrý.	
2.		V porovnání se svými spoluhráči/ ostatními dětmi v oddílu jsem lepší.	
3.		Lidé z mého okolí mi říkají, že mám na sport opravdu talent.	
4.		Většinou bývám mezi těmi horšími z týmu.	X
5.		Mám rád závody, je to pro mě výzva.	
6.	RADOST A ZÁBAVA	Čas strávený sportem je pro mě zábava.	
7.		Na tréninku často hrajeme hry, které mě baví.	
8.		Po sportování mám často dobrou náladu.	
9.		Stává se mi, že jsem tak zabrán do sportování, že ani nevnímám čas.	
10.		Když mám volný čas, rád ho strávím sportováním, protože mi přináší radost.	
11.	VLIV RODIČŮ	Stává se mi, že se vymluvím na povinnosti ve škole nebo nemoc, abych nemusel jít na trénink.	X
12.		Přemýšlel jsem, že bych se sportováním skončil.	X
13.		Rodiče mě podporují, abych sportoval.	
12.		Kdybych skončil se sportem, rodiče by na mě byli naštvaní.	X

14.		Rodiče jsou také aktivními sportovci.	
15.		Jsem jediný z rodiny, kdo pravidelně sportuje.	X
16.		Dělám sport, který mi vybrali rodiče.	X
17.		Pokud to jde, jezdí mi rodiče fandit na zápasy.	
18.	UČENÍ SE NOVÝM DOVEDNOSTEM	Mám radost, když se mi povede ve sportu něco, co mi dlouho nešlo.	
19.		Dělá mi radost, když cítím, jak se zlepšuji.	
20.		Pokud mi na tréninku něco nejde, jsem naštvaný a nebaví mě to.	X
21.		Dělám sport, protože v něm chci být dobrý.	
22.		Baví mě, když se na tréninku učíme něčemu novému.	
23.	PŘÁTELE A VRSTEVNÍCI	Většina mých kamarádů dělá také nějaký sport.	
24.		Jsem rád, že jsem díky sportování potkal svoje současné kamarády.	
25.		Nemám v týmu nikoho, koho bych považoval za opravdového kamaráda.	X
26.		Dělá mi radost, když mohu sportování sdílet s ostatními dětmi.	
27.		Raději sportuju s ostatními dětmi než sám.	